

MiPirámide en Acción:
Consejos para Mamás en Período de Lactancia

¿Cómo Puedo Adelgazar Después de que Nazca Mi Bebé?

Amamantar es lo mejor para las mamás y para sus bebés por muchas razones. Una de las razones es que la lactancia facilita la pérdida del peso que gano durante el embarazo, al quemar las calorías extras. Además, la leche materna ayuda a combatir infecciones y reduce las alergias, de modo que los bebés alimentados con leche materna se enferman con menor frecuencia.

Siga su **Plan MiPirámide para Mamás** (ver reverso) para elegir la cantidad adecuada de cada grupo de alimentos. Además, visite a su médico. Mientras está amamantando, su médico puede monitorear su peso y decirle si está perdiendo peso como debería. Si está perdiendo peso muy lentamente, disminuya la cantidad de calorías que está consumiendo. La mejor manera de ingerir menos calorías es reduciendo la cantidad de "calorías extras."

¿Qué son las "calorías extras"?

Las calorías extras son los azúcares agregados o grasas sólidas en los alimentos. Los siguientes son algunos ejemplos de alimentos con "calorías extras":

- Refrescos o gaseosas
- Golosinas
- Postres
- Galletas
- Cereales azucarados
- Alimentos fritos
- Queso
- Leche entera
- Yogur endulzado
- Salchichas
- Carnes grasas

Busque opciones que sean de bajo contenido graso, sin grasa, sin azúcar ni edulcorantes o sin azúcares agregados.

Su necesidad de tomar líquidos también aumenta cuando está amamantando. Es posible que note que tiene más sed que antes. Beba suficiente agua y otros líquidos para calmar su sed. Una sugerencia común es beber un vaso de agua u otra bebida cada vez que amamante. Algunas bebidas, como los refrescos y las bebidas frutales, contienen azúcares agregados. Limite la ingesta de dichas bebidas.

Beber cantidades moderadas (de dos a tres tazas de 8 onzas por día) de café u otras bebidas con cafeína no afecta a su bebé. Las Guias Alimentarias recomiendan que las mujeres que amamantan no ingieran bebidas alcohólicas. El alcohol que esté en su torrente sanguíneo mientras está amamantando puede pasar a la leche materna.

¿Y Acerca de la Actividad Física?

A menos que su médico le aconseje que no esté físicamente activa, incluya 30 minutos o más de actividad física, como caminar o nadar, todos o casi todos los días de la semana.

- La actividad física puede realizarse en períodos cortos de 10 minutos.
- Lo importante es hacer actividad por un total de 30 minutos.



Octubre de 2007

¿Qué Debería Comer?
El Plan MiPirámide para Mamás

Cuando está amamantando, usted tiene necesidades nutricionales especiales. Siga el siguiente Plan MiPirámide para Mamás que le ayudará a usted y a su bebé a permanecer sanos.

- Ingiera, diariamente, estas cantidades de cada grupo de alimentos.
- Las calorías y las cantidades de alimentos que necesita difieren, si está amamantando solamente o si está amamantando y dándole leche de fórmula a su bebé.
- Elija el Plan adecuado para usted.
- En cada grupo de alimentos, elija los alimentos y las bebidas con bajo contenido de "calorías extras."

Grupo de alimentos	Sólo amamantando	Amamantando más leche de fórmula	¿Qué se cuenta como 1 taza ó 1 onza?	Recuerde...
	Ingiera diariamente esta cantidad de cada grupo de alimentos.*			
Frutas	2 tazas	2 tazas	1 taza de frutas o jugo de frutas ½ taza de frutas secas	*Enfoque en las frutas*—Coma una variedad de frutas.
Verduras	3 tazas	3 tazas	1 taza de verduras cocidas o crudas o jugo de verduras 2 tazas de verduras crudas de hoja	*Varíe las verduras*—Coma más verduras verde oscuro y naranja, y legumbres secas cocidas.
Granos	8 onzas	7 onzas	1 rebanada de pan 1 onza de cereal listo para comer ½ taza de pasta, arroz o cereal cocidos	*Consuma la mitad en granos enteros*—Elija cereales integrales en lugar de refinados.
Carnes y frijoles	6½ onzas	6 onzas	1 onza de carne de res magra, ave o pescado; 1 huevo ¼ taza de frijoles secos cocidos ½ onza de nueces o semillas 1 cucharada de mantequilla de maní	*Escoja proteinas bajas en grasas*—Elija carnes bajas en grasas o magras y carnes de ave.
Leche	3 tazas	3 tazas	1 taza de leche 8 onzas de yogur 1½ onzas de queso 2 onzas de queso procesado	*Coma alimentos ricos en calcio*—Elija leche o yogur total o parcialmente descremados y quesos magros.

*Estas cantidades promedio son para una mujer saludable durante el período de lactancia. Usted puede necesitar más o menos que el promedio. Consulte con su médico para asegurarse de que está perdiendo el peso que aumentó durante el embarazo.



Obtenga su Plan MiPirámide para Mamás diseñado sólo para usted en la página web de MiPirámide (actualmente este Plan sólo está disponible en inglés). Visite www.MyPyramid.gov. Elija "Pregnancy and Breastfeeding" (Embarazo y lactancia").